

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

a

ČESKÁ AKADEMIE JÓGY

ZÁVĚREČNÉ PRÁCE – 2. třída
Specializace - JÓGA

**ÚVODNÍ VSTUPY LEKCÍ
V KURZU JÓGY**

Předkládá: **LUCIE SVOBODOVÁ**
Datum: červen / 2014
Kurz: JŠ 2/9
Vedoucí práce: František Benda

Čestně prohlašuji, že jsem ročníkovou práci vypracovala sama s použitím literatury a zdrojů uvedených v seznamu literatury, eventuálně v seznamu internetových zdrojů.

Zároveň svoluji k zapůjčování mé závěrečné práce ke studijním účelům studentům ČAJ a UK v Praze za předpokladu dodržení autorských práv.

Datum odevzdání:

podpis:

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat všem přednášejícím lektorům z České akademie jógy za výborné přednášky na kurzu školení cvičitelů jógy II. třídy, které mne posunuly o velký krok v mé cvičitelské praxi i v osobní cestě.

Srdečně děkuji panu Františku Bendovi, který nejprve z vlastního zájmu četl a pomáhal upravit nepřesnosti v mojí závěrečné práci a poté se ochotně ujal role vedoucího práce. Jeho články byly pro mne prvním podnětem k tomu, abych začala přemýšlet o potřebě teoretických vstupů v lekcích jógy.

Děkuji též všem kolegyním z kurzu, které svojí srdečností a otevřeností vytvořili příjemnou atmosféru víkendových seminářů. Bez rivality a poměrování vlastních schopností dokázaly spolupracovat i podělit se o vlastní zkušenosti. Oceňuji klidné večery v Bhávě, strávené s dojíždějícími studentkami, kdy jsme si mohly navzájem sdělit své dojmy a pochopení probraných témat. Není dnes samozřejmostí pobývat ve vstřícném, nekomerčním prostředí, kam se člověk rád vrací.

Dále děkuji své rodině za čas, který jsem potřebovala „jen pro sebe“, abych mohla kurz studovat.

Děkuji
Lucie Svobodová

OBSAH

I. ÚVOD: Promluva či utajení?

Proč úvody lekcí

II. Metodika praxe v jógových lekcích

1. Jak budeme cvičit?
2. Co můžeme čekat v lekci jógy?
3. Vědomá pozornost
4. Pravidelnost
5. Rozlišování

III. Seznámení s filosofickým základem jógy

6. Historie jógy
7. Co je jóga?
8. Pilíře jógy
9. Jóga jako cesta

IV. Jóga, současnost a my

10. Proč jóga?
11. Praxe v denním životě
12. Člověk z hlediska jógy (pančakóša)
13. Působení ásany na člověka - kdy se pozice stává ásanou
14. Uplatnění jógy v současných oborech

V. Seznámení s rádžajógou

15. Osmidílná stezka (aštánga jóga)
16. Jama a nijama
17. Ásana
18. Dechová cvičení a práce s energií (pránájáma)
19. Stažení smyslů (pratjáhára)
20. Koncentrace, meditace, samádhi

VI. Závěr a vyhodnocení dotazníku

I. ÚVOD:

Promluva či utajení

Jógu vyučuji třetím rokem, na různých místech: ve fitcentru, ve školní tělocvičně, ve studiu zaměřeném na spiritualitu. Do každého místa přicházejí lidé trochu jiného temperamentu a zaměření. Obecně zkušenost ukazuje, že převážná část zájemců si přichází do kurzu zacvičit.

Přesto si kladu otázku, proč si tito lidé vybrali právě jógu.

Nabídka pohybových aktivit je v dnešní době široká. Od těch dříve rozšířených – jako je aerobik, kalanetika, strečink, cvičení s gymbally, overbally, až po ty novější - bosu, rope skipping, port de bras apod. Možná, že přece jen čekají od jógy něco navíc. Mnozí tuší, že to bude pomalejší cvičení, při kterém se nemusí propotit a zadýchat, doufají, že je lze provádět, aniž by byli obdařeni bůhvíjakým pohybovým talentem. Někteří možná zkoumají, zda jim staré indické metody mohou přinést omlazení, ozdravení, dlouhověkost nebo jsou zkrátka zvědaví, jaká jóga doopravdy je.

Jógu si často oblíbí lidé, kteří nikdy netíhli ke sportovním aktivitám a rozhodli se pro své tělo něco udělat nebo naopak celoživotní sportovní nadšenci, kteří začali mít zdravotní potíže plynoucí ze zkrácených svalů, přetížených kloubů. A také ti, kteří jsou lapeni v kvapíku dnešní doby, která klade nemalé nároky na stresu odolnost. Málokdo přichází s vědomím, že by hledal duchovní cestu nebo cíle skryté hlouběji ve filozofii jógy. Myslím, že lidé uvědomující si tuto potřebu, se obrací spíše k jiným aktivitám, potažmo nabídkám. Z toho usuzuji, že mnozí z „pokročilejších“ jogínů, také pravděpodobně začínali u práce s fyzickým tělem.

A přede mnou, jako učitelem jógy, vyvstává nelehký úkol. Jakým způsobem nechat lidi nahlédnout do možností, které jóga nabízí a neodradit je pocitem, že je vtahují do oblastí, které jsou jim cizí a do kterých se jim nechce „zabřednout“. Vždyť si přece přišli protáhnout tělo!

Já sama o sobě jsem k výkladu jakékoli teorie zprvu nedůvěřivá. Přijímané informace musí projít přísnou vnitřní cenzurou, než je přijmu za své. Pokud u přednášejícího zaznamenám velké nadšení, hraničící se slepou oddaností, zbystřím, zda mne nechce o něčem přesvědčovat. Pokud ne, ponechám ho jeho idejím a připustím dle svého posouzení, zda by na tom mohlo něco být.

Snad právě proto mne oslovila jóga, vyučovaná ve Škole jógy u manželů Hoškových v Plzni. Zde se, pokud jde o teorii, hovoří o původních staroindických textech, jako je Bhagavadgíta, Jógasútry, bez vlastních či cizích interpretací. Je ponecháno na zájmu a iniciativě posluchače, zda se bude zajímat dál.

Pokud se ale na hodině jógy bude „pouze cvičit, dýchat, relaxovat“, k setkání s myšlenkou jógy pravděpodobně nedojde. Dost možná, že cvičícím bez zasazení do širšího kontextu unikne důvod, proč vlastně při cvičení opakovaně vedeme a směřujeme pozornost, snažíme se vědomě dýchat, postupně relaxujeme a mnoho dalších na první pohled „zbytečných“ slov.

Zkrátka – „trocha teorie nikoho nezabije“ - považuji krátký mluvený vstup za vhodný. Koho nezaujme, pustí jej druhým uchem ven, koho osloví, bude se těšit na další lekci.

Jako učitel jógy mi mnohdy zabere více času právě příprava vhodného předání teoretických informací než příprava praktických cvičení. Nastínit stručně, srozumitelně a v souvislostech metody jógy a její přínosy není jednoduché. Možná se tímto úkolem potýká více začínajících učitelů, pokud se nenarodili jako rodilí řečníci. Každý, kdo vyučuje, ví, že je velký krok od „vědět a znát“ k umění předat a vysvětlit někomu dalšímu. Je tu samozřejmě rozsáhlá literatura, ze které lze čerpat i citovat. Ta kvalitní bývá pro začátečníka příliš odborná. Je třeba věnovat čas a pečlivost výběru, abychom sdělili jednoduše a v krátkosti, co pro danou lekci máme v úmyslu. Informace by neměla být vytržená z kontextu a ne příliš těžká na poslech. Ne vždy má lektor při přípravě své hodiny ve všední dny tolik času, aby se mohl věnovat listování v jógové literatuře, vypisování a sestavování úvodních vět.

Cílem mojí práce je zpracovat návrh vstupních bloků pro 20 lekcí jógy, kde se chci podrobněji věnovat tomu, jak uvést základní informace z filosofie jógy a jejich propojení s praxí. Lektor je může použít jako úvodní promluvu a v průběhu lekce je uvádět do praxe.

V bloku uvedu souvztažnosti **pro lektora (běžným písmem)** a **text formulovaný přímo pro klienty psaný kurzívou**. Vzhledem k tomu, že často není možné v kurzu oddělit lidi, kteří se jógou již nějaký čas zabývají a mají určitou zkušenost a úplné začátečníky, rozdělím text do dvou úrovní.

Základ pro začínající označený



zkratkou Z.

Rozšířená informace pro pokročilejší bude uvedena



zkratkou PP (pro pokročilé).

Protože se tito již lépe orientují v problematice, častěji zde používám citace oblíbených autorů. Je na zvážení cvičitele, aby si volil rozsah dle úrovně účastníků.

Budu předpokládat pravidelnou účast praktikantů, témata budou volně navazovat. Délka povídání nepřesáhne 3 minuty. Zpětnou vazbu o (ne)zájmu by měl podat dotazník, předaný zájemcům ke konci kursu.

Proč úvody hodin

Praxe mne přivedla k tomu, že seznámení o čem vlastně jóga je, nabízím v úvodu hodiny, kdy jsou lidé bdělí, nachystaní na hodinu. Informace o józe se může stát pravidelnou součástí zahájení hodiny. Myslím, že zde obzvlášť platí „méně je více.“ Krátká, pokud se zdaří poutavě podaná informace, mnohdy uvízne v paměti snáze, než dlouhé výklady. A ještě lépe pokud ji posluchači propojí se svou osobní zkušeností, jógovou praxí či všedním životem.

II. Metodika praxe v jógových lekcích

V prvních pěti úvodech seznámím praktikanty se způsoby, které považuji při praxi za důležité. Jsou řečeny obecně v úvodu hodiny, aby si cvičenci uvědomili, že jógové cvičení se přeci jen liší od jiných fyzických cvičení. Od počátku se pokoušíme zapojit nejen tělo, ale i mysl a další složky své osobnosti. Je samozřejmé, že pak v průběhu cvičení opět dokola připomínám, opakuji a snažím se vést k uvědomění a používání těchto zásad.

1. lekce JAK BUDEME CVIČIT?

V prvních 3 lekcích uvádím informace týkající se převážně cvičení. Vyplývá to z faktu, že na západě se většinou začíná prací s fyzickým tělem - lidé raději pěstují tělo než ducha. Cvičení jógy má specifické zásady a způsoby, na které je dobré upozornit, seznámit cvičence s koncepcí hodin, a v neposlední řadě s důvody, proč se postupů držíme.

Obecné zásady při cvičení



***P:** V lekcích jógy se budeme z větší části zabývat cvičením, ale i dechovými, relaxačními popř. mentálními technikami, které jóga nabízí.*

Čím se liší cvičení jógy od jiného, např. kondičního, rehabilitačního cvičení?

Začínáme úvodním uvolněním, kdy se pokusíme odložit myšlenky, starosti necháme za dveřmi a budeme věnovat plnou pozornost svému tělu a celé své bytosti. Pohyby budeme provádět pomalu, vědomě – bez švihů, hmitů – a budeme sledovat, jak a kde na nás cvik působí. Cvičení jógy by mělo vést k tomu, aby nám naše tělo nepřekáželo, aby nám dobře sloužilo. Tzn., že mu budeme naslouchat. Cvik, který byste považovali pro sebe za nevhodný,

vynechejte a počkejte na ostatní, až docvičí. Pokud máte zdravotní omezení, můžete mi je sdělit, abych vás mohla upozornit, které cviky neprovádět. Je třeba, abyste si hlídali svoji bezpečnost. Při cvičení by neměla bolet hlava, páteř, klouby. Myslím, že dokážete odlišit akutní bolest značící poruchu od táhnutí ztuhlých kloubů a vazů.



PP: *Prověřujte, zda skutečně posloucháte své tělo a ne svoji hlavu. Sledujte vnitřní pocity. Mnozí máte radost, když tři dny po cvičení cítíte namožené svaly. Ale v tomto případě se raduje více naše ego nežli tělo. Dodržujte zásadu neubližování, ale neutíkejte z pozice při prvním impulsu nelibosti. Tělo si nejprve přivyká na nové podmínky. Až po určité době začíná pozice působit komplexněji na celou naši bytost. Mistr Iyengar říká: „Bolest je tvůj mistr.“ Ze cvičení se má radovat tělo, zlepšit nálada!*

2. lekce CO MŮŽEME ČEKAT V LEKCI JÓGY?

Osvědčilo se mi při zahájení hodiny shrnout nejpodstatnější z minulé lekce. Pro cvičící je opakování „matka moudrosti“ a navázání kontinuity, těm, co chyběli, pomůže se lépe vpravit do problematiky.

Lidé se z počátku neradi ukládají k úvodní relaxaci. Lehnout si před fyzickou aktivitou jim přijde nepřirozené. Přesto je opakovaně vyzývám k uvolnění v lehu, neboť málokdo ze začátečníků se dokáže uvolnit v jiné poloze. Druhým důvodem je, že v lehu se hůře konverzuje, oči mají méně podnětů, a proto vede ke ztišení. Osobně dávám přednost krátké úvodní relaxaci, ale příkládám jí nemalý význam. Uvolnění těla umožní kvalitnější práci s fyzickým tělem v následujícím průběhu hodiny. Zklidnění mysli – uvnitřnění - je nezbytné, pokud chceme provozovat jógu a ne tělocvik.

Struktura jógových lekcí



Z: *V minulé hodině jsme si říkali, že při cvičení jógy je důležité pozorovat, jak na nás cvičení působí, rozpoznávat signály, které nám tělo dává a hlavně cvičit pro sebe. V józe neměříme čas, krásu, výkon, neporovnáváme se s nikým a vkládáme do cvičení právě tolik energie, kolik dnes můžeme. Jóga by měla vést k harmonii těla, mysli a ducha.*

Na začátku lekce uvolníme tělo i mysl úvodní relaxací. Věnujeme chvíli přeladění, zklidnění a dechovým cvičením. Tyto praktiky jsou možná pro mnohé nezvyklé, ale věřte, že se vyplatí. Obrátíme svoji pozornost dovnitř, abychom ji pak v průběhu hodiny byli schopni vést, kam potřebujeme.

Budeme provádět průpravná cvičení, která nás rozhýbají a připraví na jógové pozice – tzv. ásany. Hodinu končíme závěrečnou relaxací, která by nám měla pomoci hlouběji uvolnit tělo, obzvláště ty jeho části, v nichž si často nevědomky přechováváme napětí. Zároveň si při ní můžeme uvědomit mnoho věcí: porovnat si, jak se cítíme po cvičení se stavem na počátku hodiny, jak se nám dýchá, zda se nám daří udržet pozornost u svého těla či se nám myšlenky rozlétnou, zda zůstáváme bdělí.



PP: *Pokud můžete na lekci jógy přijít o pár minut dříve, využijte tento čas k takzvanému uvnitřnění: vědomě si připravte místo, prostřete podložku, deku, můžete využít pomůcek k vypořádání těla. Zkuste se zkoncentrovat na každý pohyb během přípravy. Pak se uložte do polohy, která Vám před cvičením vyhovuje. V polohách v lehu se snáze uvolní tělo, pozice ve vzpřímeném sedu podporují koncentraci a soustředěnost. Pokuste se odložit své starosti a přijměte rozhodnutí, že následující čas budete věnovat sobě. Pokuste se v každé hodině jógy nalézt něco pro sebe. Každý jsme jiný, máme odlišná těla a různé potřeby. Od uvědomění si potřeb svého těla vede cestička k uvědomění si, co potřebuji já jako osobnost.*

3. lekce VĚDOMÁ POZORNOST

Zdůraznění vědomé pozornosti je pro mnohé lidi zcela novou dimenzí. Proto se jako učitel snažím v průběhu hodiny zaměstnat mysl cvičících instrukcemi k prováděnému cvičení tak, abych jim tento krok usnadnila prožít v praxi. Většinou si lidé chválí hodinu s vedením oproti vlastnímu praktikování doma, že provedou cviky lépe, že si doma nemohou vzpomenout, co vlastně cvičit. Pokročilejší cvičenci již zaznamenají jemnější rozdíl, že je hodina s učitelem kvalitnější právě díky vedení pozornosti.

Pohyb a vjem jsou mnohem více propojeny, než si myslíme. K provedení pohybu (akce) slouží příkazy z nervové dráhy motorické, ale ta ke správnému koordinovanému projevu potřebuje informace zprostředkované senzoryckou nervovou dráhou - ta zpracovává vjemy ze smyslových orgánů, z receptorů svalů, šlach, kloubů, kůže, rovnovážného ústrojí a jiné. Obě tyto složky jsou navzájem velice úzce spjaté a jedna bez druhé nemůže existovat a dobře fungovat.

Vědomá pozornost při cvičení jógy by tedy měla vést k motoricky správnému provedení pohybu a obzvláště k vytříbení, zdokonalení schopnosti vnímání zpětné vazby našeho těla – práce senzoryckého kortexu mozku



Z: *Stručné shrnutí z minulých lekcí: Jóga má vést k harmonii těla, mysli a ducha. Kromě cvičení fyzických, zahrnuje očistné, dechové a mentální techniky. Příznivé účinky na fyzické tělo jsou všeobecně známé – zvýšení kloubní pohyblivosti, protažení zkrácených svalů, správné držení těla, ovlivnění činnosti vnitřních orgánů atd. Méně se ví o působení na naši mysl.*

Pokud má jóga přispívat k nastolení psychosomatické rovnováhy, je nutné, aby naše mysl byla zapojena v průběhu hodiny – minimálně tím, že zůstaneme „tady a teď.“ A jsme u vědomé pozornosti. Té by neměl unikat ani dech. V průběhu cvičení dýcháme přirozeně, není-li řečeno jinak. Dech spíše pozorujeme, než bychom jej nějak zásadně ovlivňovali. Pomocí dechu můžeme vytvářet v těle pocit prostoru, uvolňovat, otvírat a v neposlední řadě jej můžeme využít právě k přitažení a podržení své toulavé pozornosti.

Jóga je obracení se do svého nitra.



PP: *Často věnujeme mnoho pozornosti informacím a podnětům přicházejícím z vnějšku, málo si všímáme signálů přicházejících zevnitř. Mnohdy si je uvědomíme, až když se projeví formou poruchy či nemoci.*

Dnes si vyzkoušíme jednoduché cvičení, při kterém se pokusíme zaměřit pozornost pouze na pocity v těle a prožitky dechu. Cvičení bude právě proto tak jednoduché, abychom nemuseli téměř vůbec zaměstnávat mozek volní činností, tzn. tím, že zaujímáme pozici a správně ji nastavujeme.

Praxe pro pokročilejší:

Považujte páteř za ohebný, pružný řetězec. Posad'te se rovně, nejlépe do zkříženého sedu a vahou vlastního těla se se sklánějte k pravé straně. Nic nedělejte volným úsilím, pouze se poddávejte působení gravitace. Levá boční strana trupu se pasivně protahuje. Nechte tělo přivykat, podepřete si hlavu, abyste se mohli dobře uvolnit. Levou ruku si položte na otevíranou oblast. Spočívajte vědomím v místě, kde se ruka dotýká pánve. Pozorujte dýchací pohyby v této oblasti – rozpínání a smršťování. Proživejte rozpínání a smršťování a uvědomujte si, že vychází zevnitřku. Zkuste vnímat vnější povrch těla, na němž máte ruku, a pokuste se vnímat i vnitřní tělní stěnu, na níž působí vnitřní síla. Zkuste si uvědomit tloušťku tělní stěny. Pozorujte po dobu 6-8 dechů. Potom se pozvolna narovnejte. Srovnejte si pocity v pravé a levé polovině otevírané oblasti.

Většinou v místě, které jsme protahovali, cítíme lehkost, prostornost, více života, menší odpor vůči dýchání. Tato strana by se zevnitřku měla rozpínat více než ta druhá.

Budeme pokračovat v práci na těžší straně těla. Opět necháme tělo klesnout vlastní vahou. Když se ustálí, zdvihnete levou ruku přes hlavu a nechte i hlavu klesnout, aby se otevírala oblast krku. Zjistíte, že se otevíraná oblast rozšířila směrem vzhůru až do podpaží a oblasti šije. Zůstávejte uvolnění a pozorujte dýchací pohyby po dobu 5-8 dechů. Potom se pozvolna narovnejte. Opět porovnávejte obě strany těla. Budete vnímat nerovnováhu mezi pravou a levou stranou těla. Jedna mozková hemisféra je stimulována více než druhá. Podstatným rysem jógy je snaha o ustavení rovnováhy. Nejprve rozvíjíme a zvyšujeme schopnost tuto nerovnováhu vnímat a poté se jí snažíme docílit.

Nyní budeme cvičení provádět s druhou polovinou těla. Tím, že necháváme tělo klesnout vlastní vahou, nezaměstnáváme část mozku, jež má na starosti motoriku. Pracujeme pouze se somaticko-senzorickou částí mozku, tzn., pozorujeme zpětnou vazbu z vnitřku svého těla.

4. lekce PRAVIDELNOST

Prísnost některých požadavků uváděných v literatuře o dodržování zásad „vždy a za všech okolností“, jak uvádí Pataňdžaliho Jógasútra, změně životosprávy, životního stylu až po změnu postojů by mohla začátečníky odradit nebo ty odhodlané zavést ke krajnostem. To se neshoduje se záměrem učitele, navést zájemce na cestu k dosažení harmonie či rovnováhy. Lidé neslyší rádi slova jako sebedisciplina, sebekázeň, askeze, přestože jóga k nim ve výsledku směřuje. Volím raději mírnější slova a tím i pozvolnější postup.



Z: Říkali jsme si, že cvičení jógy by nám mělo pomoci udržovat naše tělo v pořádku, protože jak říká přísloví: “Tělo je chrámem naší duše.” Aby nám jóga přinesla kýžené výsledky, je nutné pro to něco udělat. Důležité je správné nasměrování a pak zkrátka začít. Dále již úspěch závisí na vynaloženém úsilí. I mírný pokrok může být velmi cenný.

Často zdůrazňovanou podmínkou postupu je pravidelnost prováděných cvičení. Literatura uvádí každodenní praxi. Dle mého názoru je v dnešní době jakákoliv pravidelnost vítaná. Je rozumné si dávat měkké normy. Na hodinu a půl trvající cvičení si mnozí najdou čas 1x v týdnu. Ale je možné si vytvořit krátký denní rituál, jehož plnění nás může těšit, povzbudit naše odhodlání, posílit vůli k dalšímu praktikování.

I pomalu se ujde velký kus cesty.....



PP: F. Benda: „Stojíme-li o to, co slibují taková cvičení, totiž že vytvoří a udrží naši psychosomatickou rovnováhu, musíme pro to něco dělat. Rovnováha není stav trvalý. Je o ni třeba neustále pečovat vyrovnáváním jedné či druhé strany, které se jí snaží narušit. Aby vše nezůstalo pouhou teorií, je nutno ji zasadit do každodenního života a nechat ji působit, ale současně neustále kontrolovat a rozšiřovat. Dobré zkušenosti z takového

praktikování vedly k tomu, že se o ně začali zajímat i lidé, kteří mají jinak k jakémukoli duchovnímu životu daleko. Lákají je zdravotní důsledky. Nejde ale prvořadě o rehabilitační účinky. Působení se totiž blahodárně odrazí na celé tělesné soustavě už pouze svým vyrovnaným postojem, který umožňuje tělu využít všechny vnitřní síly.“

5. lekce ROZLIŠOVÁNÍ

Obzvláště lektor se musí snažit v hodinách **rozlišit** potřeby a možnosti praktikujících a uplatnit individuální přístup. Nejobtížnější je to v lekcích smíšených, kde se sejdou lidé různých věkových skupin a odlišné pokročilosti.

Starší cvičenci dávají přednost mírnějšímu cvičení, kdy mladší a pohybově zdatnější pak nevyužijí svůj potenciál. Jakýsi kompromis vidím v poskytnutí přesných bezpečných instrukcí při vedení do ásan a dostatečného času pro výdrž. Cvičencům je samozřejmě opakovaně připomínáno, že se z pozic vrací dle svého uvážení a potřeby. Pokud se lektor rozhodne pro obtížnější ásanu, je dobré nabídnout i lehčí variantu či zopakování přípravných pozic.

Ještě obtížnější je rozlišit potřeby u jiných než fyzických cvičení. Tam je učitel bez viditelné zpětné vazby. O tom, zda se techniky či podané informace setkaly s přijetím, se může jen dohadovat. I na nahlas vyslovenou otázku lektora, se odpovědi nehrnou.



Z: *Jednou z nejcennějších vlastností, kterou nám jóga pomáhá kultivovat je správné rozlišování. Schopnost vidět věci takové, jaké doopravdy jsou, nezkreslené interpretací naší vrtošivé mysli. Na hodině jógy můžeme začít právě správným rozpoznáváním toho, co naše tělo skutečně potřebuje. Všichni máme přirozený sklon se více řídit libostí či nelibostí. Cviky, které neděláme rádi, mnohdy právě potřebujeme. Učíme se zvolit optimální míru úsilí, aby nám cvičení prospívalo. Někdo musí překonávat svoji lenost, jiný brzdit svoji horlivost či zarputilost. Každá bytost je jedinečná, tělo má určité dispozice, odchylky, omezení. Musíme pracovat s tím, co nám bylo svěřeno.*



PP: *Ásana má dvě úrovně, formu a obsah. Forma - korektní fyzické nastavení – má usnadnit dosažení obsahu. Při zaujímání pozice vynakládáme jisté úsilí, abychom pozici správně nastavili. Dále pak zůstáváme ve výdrži a uvolňujeme napětí. Je třeba pečlivě rozlišit a volit míru úsilí, nepřetržitě sledujeme pocity uvnitř sebe. Pokud se příliš snažíme o dokonalost formy, může se stát, že se v pozici dostatečně neuvolníme a bude to na úkor obsahu. Když procítujeme, jsme v přítomnosti. Nemůžeme v té chvíli plánovat budoucnost či hodnotit minulost. Docházíme k vnitřnímu prožitku, který jóga nazývá „bháva“. I lidé, kteří nejsou schopni zaujmout dokonalý tvar pozice, mohou dosáhnout obsahu. Je třeba naučit se*

naslouchat svému tělu, ne svému egu. To nás mnohdy mylně nabádá: „Vydrž, ať si dáš do těla. Ostatní také ještě drží,“ a tak podobně. A nejen při cvičení .

III. Seznámení s filosofickým základem jógy

Následující čtyři úvodní povídání věnuji otázce „Co je to jóga“ v teoretické rovině. Předpokládám, že účastníci kurzu uvítají všeobecná fakta o oboru, na který se přihlásili. Ti, které k józe přivedla kniha, se možná již ledacos dočetli. Ti, které přivedla kamarádka, mnohdy neví téměř nic. Netroufám si odhadnout, do jaké hloubky tato problematika praktikanty zajímá, proto uvedu otázku v dotazníku. Odpovědi budou vyhodnoceny v kapitole Závěr práce.

6. lekce HISTORIE JÓGY

Historická fakta přijímají praktikanti většinou s dobrým pocitem, že rozšíří své všeobecné znalosti. Jsou doložená, není důvod k pochybám. Většinou v paměti zůstane spíše poutavá informace než celkový přehled.



Z: *Jóga není jen souborem zdraví prospěšných technik, jak je někdy na západě chápána. Jóga se řadí mezi šestici filozofických ortodoxních hinduistických škol. Její principy překročily hranice Indie. Každá země si je podrobila svým podmínkám a vnesla do nich některé změny. Na základech jógy vytvořil své učení Buddha. Když se buddhismus rozšířil přes Čínu do Japonska, opět se pozměnil a známe jej pod názvem Zen buddhismus.*

Jóga nemá výrazného představitele, ale za svých zhruba 2,5 tisíce let trvání vchovala řadu významných učitelů, jejichž přístupy se od sebe ovšem dost často lišily. Tak vznikly tři historicky nejstarší směry jógy: karmajóga, džánajóga, bhaktijóga. Známe mnohé další, některé vznikly i kombinací původních. Z těch známějších například: rádžajóga, hathajóga, kundalinijóga, tantrajóga. Jednotlivé směry vycházejí z různých, mohlo by se zdát i protichůdných pozic, ale směřují ke stejnému cíli. Jako cesty z různých stran vedoucí na stejný kopec.



PP: *R. Skarnitzl: „Jóga je klenotem duchovní tradice náboženské Indie. Je jedním z nejstarších odvětví duchovního zkoumání. Nezkoumá však hmotu ale vědomí. Současná moderní vědecky organizovaná civilizace odrazuje od duchovnosti i od hlubšího zkoumání vlastní existence. První zmínky o praktických cvičeních a jógových idejích se nalézají v posvátných védách, pravděpodobně nejstarších písemných svědectvích lidského ducha, původ se datuje okolo roku 1500 př.n.l.. Jóga přežila více než dva a půl tisíce let*

hlavně proto, že se vždy dovedla dobře vyrovnat se všemi politickými či kulturními změnami. Díky této vlastnosti přetrvává i v budoucnosti.

Filosofie a praxe jógy se zamýšlí nad životem člověka, jeho cílem a uskutečňováním. Spatřuje člověka takového, jaký je, a bere každého jako závodníka na trati s tím, že jednou musí dojít cíle. Zásadně odmítá jakýkoli pesimismus. Svět změnit nemůžeme, ale můžeme a musíme změnit sami sebe.“

7. lekce CO JE JÓGA?

Vycházím z předpokladu, že praktikanti nezačnou studovat jógovou filosofickou literaturu, proto, že se přihlásili do kurzu. Často jsou kvalitní knihy obtížně pochopitelné bez předchozí zkušenosti z přednášek či seminářů. Možná ale rádi vyslechnou na hodině stručný, zjednodušený výklad. Zda je můj předpoklad správný, ukáže výsledek dotazníku.

Vstup do tohoto tématu cítím jako krok na tenký led. Předkládám filosofický model, se kterým ne všichni jsou schopni se ztotožnit. Přesto bych nechtěla posluchače odradit od jógy, pokud chodí rádi. Proto jen „pootevřu vrátka“, aby viděli směr, kterým se jóga ubírá.



Z: *V několika příštích lekcích se vám pokusím velmi zjednodušeně nastínit principy filosofie jógy a její cíl, abychom si mohli vytvořit ucelenější představu o tom, co je to jóga.*

*Výraz jóga je překládán jako „jho“ – spojení. Jóga je umění spráhnout osobnost (tělo, mysl, ego) a duchovní podstatu člověka. Výrazů popisujících tyto (abstraktní) pojmy je více. Na straně jedné mohou být matoucí, na straně druhé nám různost vyjádření může pomoci pochopit podstatu filosofie. Jóga vede k objevování vnitřní bytosti člověka, jehož přirozeností je Čiré Vědomí (Bytí) neboli Pravé (Svrchované) Já a prohlašuje je za ověřitelnou skutečnost. Naše nejvnitřnější podstata je shodná s nejhlubší podstatou Vesmíru (Univerza). Tato „božská“ jiskra v nás je však zahalena činností naší mysli, která si o všem předem vytváří své vlastní představy a tím nás od skutečného poznání odvádí. **Jóga je metoda, která vede k ukáznění těla a mysli, abychom mohli jednou Poznání své Podstaty dosáhnout.***

Tím se dostáváme k tomu, proč se jóga nezabývá pouze tělem, ale i dechovými a mentálními technikami.



PP: *F. Benda: „Východní filosofie není ani tak náboženstvím v tom smyslu, že by měla jako ústřední motivaci nějaký typ boha, kolem kterého by se všechno točilo. Její náplní je spíše metoda, upozorňující na způsoby vhodné k tomu, aby člověk lépe pochopil procesy, odehrávající se v jeho mysli. Že názvosloví, používané v tomto oboru, má blíže k náboženství než k psychologii, je prostě daň tehdejší době, neboť počátky vzdělanosti byly spíše náboženské než vědecké.“*

Nabízená metoda nemusí vůbec probíhat pouze po stránce náboženské. Může být použita kdekoli, obdobně jako např. matematika je neutrální natolik, že je schopna ozřejmit a vysvětlit vnitřní pochody libovolné vědy, s ní zdánlivě nesourodé. Napomáhá utřídění a proniknutí do podstaty problémů.

Ústřední pozornost je věnována mysli a jejím projevům. Proto je ji třeba kultivovat tím, že její změny, tj. myšlenky, podrobíme kritice, zbrzdíme je, omezíme a případně je zcela zastavíme. Pak se duchu, který tkví v podstatě každého jednotlivce, nekladou žádné překážky v rozvoji, takže se může projevit ve svém pravém světě.“

8. lekce ZÁKLADNÍ PILÍŘE JÓGY

Vysvětlení principů a cíle jógy považuji za obtížné. Mnoho abstraktních pojmů má více názvů, což může být pro nezasvěceného posluchače matoucí. Nepřesným vyjádřením lze zapříčinit špatné pochopení. Lidé mohou získat pocit, že jsou vtahováni do jakési teorie, které nerozumí. Snažím se spíš pouze zmínit, než vysvětlovat. Pokud téma někoho zaujme, podrobnější informace si vyhledá sám.



Z: *Jako všechny východní nauky, jóga předpokládá koloběh životů – reinkarnaci (převtělování) a dále platnost zákona karmanu (příčiny a následku). Vrcholným cílem všech směrů jógy je dojít Poznání (osvícení, Pravého Já) a vysvobodit se tím z koloběhu životů (mókša, kaivalja). **Jóga pak představuje onu metodu, jak tohoto cíle dosáhnout.** Způsobů či cest je mnoho, proto je i více směrů jógy. Jóga uznává velkou různorodost lidských povah, každý si může vybrat cestu dle svého založení a temperamentu.*

Zájemcům o hlubší poznání teorie převtělování a zákona karmanu bych doporučila knihu pana Rudolfa Skarnitzla „Úvod do filozofie a praxe jógy“.



PP: *F. Benda: “Buddhismus a jóga chápou proces života téměř jako školní docházku, kde je chování výhradně v rukou jedince, neboť záleží pouze na jeho rozhodnutí a následující pili. Nepodaří-li se mu v určitém termínu složit patřičné zkoušky, nic světoborného se neděje. Žádné tresty, žádné výčitky. Pouze prostě nepostoupí do další třídy a bude muset látku opakovat – třeba donekonečna. S žádným zásahem zvenčí se tu nepočítá. Ani s prominutím, ani se sankcemi. To úzce souvisí s otázkou hříchu. V křesťanství je hříchem neposlušnost, za kterou podle přesného, předem známého tarifu, následuje trest. Východ chápe neposlušnost jako nedokonalost nebo neschopnost, které jsou výsledkem nevědomosti či nerozhodnosti. Prostě se to – zatím – nepovedlo. Proto také je nevědomost považována za počátek všeho zla. Proti ní je třeba bojovat v první řadě.“*

9. lekce JÓGA JAKO CESTA

Opět se vracím k praktickému využití, k tomu, co nám jóga nabízí, v čem nám může prospět.



Z: Říkali jsme si, že jóga je metoda, návod, jak kráčetí tímto životem a pracovat na svém zdokonalování. Pokud se nenecháme odradit dobovými názvy, může nám výrazně zkvalitnit život po mnoha stránkách. Proto je jóga často chápána jako Cesta. Ne až tak ve smyslu rychlého dosažení cíle, ale spíše postupu kýženým směrem, přibližování se.

Každý směr jógy nabízí svůj přístup: bhakti jóga – cesta oddanosti, džánána – cesta poznání, karma – cesta správného konání. Staré texty přirovnávají cesty k loukotím na kole – vycházejí z jiných, mohlo by se zdát i protichůdných pozic, ale směřují ke stejnému cíli. Čím blíže jsou středu, tím více mají společného.

Osobně si velmi cením tolerance, se kterou se jóga staví k hledání Cesty. Nikde žádné tvrzení, že je právě tahle jediná správná.



PP: F. Benda: „Tomu, kdo se chce upřímně ubírat Cestou, stačí začít s uvědoměním svého chování, svého vztahu k okolnímu světu a svého názoru na duchovní svět. Ten může být lhostejný, ale i záporný. Rozhodující je, že si jej vůbec uvědomíme. Jóga se snaží ukázat lidem cestu k nastolení životní rovnováhy. Není to nauka, která by prováděla nábor ve snaze získat co nejvíce následovníků. Je nutná dobrovolná účast a projevovaný zájem o předkládanou látku. Učení pouze naznačuje cestu, rozhodnutí kam se brát a konečné dosažení je pak věc osobní. Celé vnitřní snažení je ryze soukromé.“

IV. Jóga, současnost a my

Myslím, že lidé samozřejmě lépe přijmou metody, pokud vidí jejich užití v současnosti, a ne jako starodávné metody určené meditujícím poustevníkům. Oborů, které využívají metody pocházející původně z jógy, není málo.

Že cvičení dělá dobře tělu, pozná každý sám. Ve škole jógy u manželů Hoškových se o účincích na to či ono téměř nemluví. Praktikant se musí svojí vlastní zkušeností a praxí dobrat sám toho, jak techniky fungují a jak působí právě na něj. Pokud učitel prozradí, co má cvičící vnímat, ochudí ho o jeho cestu ke správnému, jemnějšímu rozlišování.

Na druhé straně, pokud cvičící plně důvěřuje učiteli a přijme myšlenku pozitivního účinku za svou, začne tento stav uskutečňovat, prožívat. Který přístup zvolit? Je snad někdy dobré nasměrovat, trochu popostrčit?

10. lekce PROČ JÓGA?



Z: V průběhu dlouhé historie lidstva se změnilo mnohé – společenské řády, morální zásady, hranice států. Co však zůstává podobné, jsou problémy lidí: společenské, vztahové, zdravotní, emoční. Jakési uzlové body, kterými ve svém životě prochází většina lidí.

Zdá se tedy, že je dobré o ně pečovat. Jóga nám nabízí precizně zpracovanou metodu, jak se postarat o tělo, správnou životosprávu i o lidské nitro. Pečlivě mapuje momenty, které se na cestě sebezdokonalování mohou vyskytnout. Slibuje dosažení harmonie celé lidské osobnosti, pokud jsme ochotni pro to něco udělat. Svět změnit nemůžeme, ale můžeme začít sami u sebe. První námitka bývá, že na úpravy vlastního života nemáme čas. Na to, co je prvořadé a důležité, většinou přijdeme, až když o to přicházíme. Bývá to zdraví a duševní pohoda. Je dobré se zamyslet dříve, než bude pozdě.



PP: *F. Benda: „V dnešní uspěchané době kupodivu roste zájem o orientální duchovní nauky, jejichž základem je její pravý opak: klid beze spěchu, spíš nicnedělání, zastavení nebo aspoň omezení všeho, o čem jsme přesvědčeni, že patří k plnému projevu života: pohyb, rychlý dech, okamžité reakce na vnější podněty a neustálé promýšlení nových a nových rozhodnutí. To by se ovšem neobešlo bez opuštění právě těch aktivit, které jsou zdrojem onoho kritizovaného spěchu, což by vlastně vyžadovalo změnu celého dosavadního životního postoje.*

Že by lidé podvědomě vyhledávali pravý opak toho, do čeho jsou dennodenně namočení? Nebo je lákají duchovní zisky, slibované na pozadí hlubšího pochopení duchovních souvislostí?

Jedna věc je ale přitažlivost slibovaných konečných duchovních závěrů, a zcela jiná (ale naprosto jiná!) věc je požadovaná denní praxe, nezbytná k dosažení slibovaného. To už v tomto již jmenovaném uspěchaném věku voní málokomu.“

11. lekce PRAXE V DENNÍM ŽIVOTĚ

Mnohé směry a školy jógy již ve svém názvu říkají, že jóga je věc uplatnitelná v běžném životě. Přesto většina účastníků kurzu ji chápe jako záležitost právě 90 minut jedenkrát týdně.



Z: *V několika úvodech minulých lekcí jsem se pokusila Vám přiblížit filozofický úvod do jógy. Jak jsem říkala, jóga je metoda, tzn., že je nutné ji provádět, praktikovat. Postup v józe vyžaduje vlastní zkušenost. Pokud praktikujeme pravidelně, jednoho dne nás napadne: “Vždyť je to stále stejné!” Nejen v józe, ale i v jiných oborech, pokud se chceme dostat hlouběji do podstaty, musíme věnovat určité úsilí a zkoušet opakovaně „novou látku - cvičení“, až si ji naše tělo nebo mysl osvojí a jsou schopná provádět cvičení bez potíží, s určitou lehkostí. V pozicích pak můžete objevit pro sebe mnoho nového. Věnujete pozornost více vnitřnímu prožitku, dýchání a tím zůstáváte v přítomném okamžiku. Vaše mysl nemůže ubíhat do plánování budoucnosti či hodnocení minulosti.*

Vše, co se na hodině naučíte nebo dozvíte, a zaujme Vás to, pokuste si převést do denního života. Ať se jedná o nový pohybový stereotyp, lepší držení těla, či posun ke správnému návyku. Nevěřte, prověřte!



PP: *Jóga je u nás chápána jako soubor zdraví prospěšných tělesných, dechových, mentálních technik. V Indii je spíše způsobem života a nazírání. Jóga je způsob konání, myšlení a mluvení v každém okamžiku a v každé situaci. Cílem je snaha vstupovat do bdělého a zklidněného stavu mysli v průběhu všedního dne. Říká se, že jóga je obratnost v konání, daná právě bdělostí.*

Jakékoliv učení vybízí k používání skvělé schopnosti našeho mozku – sebereflexe. Jsme schopni pozorovat své myšlení a posuzovat kvalitu toho, co nás napadne. Neměli bychom myšlenky považovat za součást našeho intelektu a nechat se jimi smýkat. Prověřujte své myšlenky a posuzujte je jako něco vnějšího. Naše mysl produkuje myšlenky, které po přijetí měníme na činy. Čin mění náš život. Věnujme přednostně svoji pozornost myšlenkám!

12. lekce ČLOVĚK Z POHLEDU JÓGY (PANČAKÓŠA)

S modelem člověka ve smyslu pěti těl (obalů) jsem se poprvé setkala na školení cvičitelů III. třídy. Bylo pro mne tenkrát obtížné naučit se názvy obalů v sanskrtu a příliš jsem se s ním neztotožňovala. Přijala jsem fakt, že zkratka „jóga to má takto rozdělené“. Teprve s postupem času, s pozornějším vnímáním sebe sama, začaly se mi poodhalovat vazby a vzájemné ovlivňování jednotlivých vrstev.

Myslím, že bez uvedení cizích výrazů může pančakóša lidem přispět k chápání sebe sama jako celistvé bytosti v souvislostech, nejen jako „hromádku kostí a shluk bílkovin.“



Z: *Jóga se dívá na člověka komplexně, chápe ho jako celistvou bytost. Kromě fyzického těla rozlišuje i další úrovně: Energetickou neboli obal vitality, úroveň nižší mysli, která zprostředkovává informace přijímané smyslovými orgány, úroveň vyšší mysli, jejíž součástí je intelekt a úroveň kauzální neboli příčinnou, která nevzniká ani nezaniká se smrtí člověka. Prostý výčet vrstev sám o sobě není příliš zajímavý. Mnohem přínosnější může být, pokud si uvědomíme, jak se vrstvy navzájem prostupují a ovlivňují. Tyto vazby zkoumají a využívají mnohé obory vědecké i alternativní: metody psychoanalýzy, psychomotoriky, fyzioterapie, alternativní medicína, tradiční čínská medicína. Například všichni známe reflexní působení, kdy masáží určitého bodu dojde k funkční změně v jiné části těla, vzájemný vztah mezi dýcháním a psychickým stavem (nervozita – povrchní, rychlejší dech), mezi*

držením těla a celkovým laděním osobnosti (tzv. řeč těla). Někdy se stává, že se snažíme odstranit nějakou poruchu na fyzické úrovni (např. chybný pohybový stereotyp – rehabilitačním cvičením) a ono se to nedaří. Tělo se stále vrací k původnímu vzorci. Je možné, že chyba je uložena právě v jiné úrovni a je zapotřebí ji poopravit tam (například použitím dechové techniky). Samozřejmě techniky jógy zasahují přes úrovně (do jemnějších úrovní), pokud to správným prováděním umožníme. Příště si uvedeme obecný příklad, jak může působit ásana na jmenované úrovni.

13. lekce PŮSOBENÍ ÁSANY NA ČLOVĚKA (Z HLEDISKA PANČAKÓŠI)

K tomuto bodu samozřejmě učitel vede cvičící v průběhu praxe každé lekce, ale možná obecné vyslovení ozřejmí důvody, proč cvičitel volí určité způsoby výuky.



Z: Jelikož v hodinách věnujeme nejvíce času cvičení, uvedeme si, jak může ásana působit na všech úrovních bytosti a tím je pochopitelně ovlivňovat a propojovat. Začnu od stavu, kdy jsme zaujali co možná nejdokonalejší formu pozice a setrváváme ve výdrži. Pokusíme se uvolnit přebytečné napětí. Pozice působí nejprve na hrubší fyzické tělo: klouby, svaly, vnitřních orgány. Když přidáme vědomé dýchání, bude působit i na úrovni energetické (úrovni vitality). Nasměrováním vědomé pozornosti, kdy vnímáme působení uvnitř těla - zpětnou vazbu ze svalů, vazů, začínáme pracovat s mozkem, s centrální nervovou soustavou a dochází k působení na úrovni mentální a emoční. Naše mysl je koncentrovaná nejprve na určitou oblast v těle. Časem a praxí tříbíme tuto sensorickou schopnost, rozšiřujeme vědomí, až obsáhne celé tělo a my jsme „vnořeni“ do pozice.

Opět tedy používáme vědomou pozornost a schopnost rozlišování.



PP: M. Bhole : Kdy se pozice stává ásanou
„Zaujímání pozice je činností naší vůle a z hlediska mozku záležitostí mozkové kůry. Je to oblast, kde se odehrává intelektuální aktivita. Když přestaneme vykonávat vnější pohyby, dochází ke ztišení přední mozkové kůry. Poloha jako taková je záležitostí podkorových center. Začínáme pracovat se somaticko-senzorickým kortexem. Tento velmi jemný posun z přední do zadní části mozku je pro některé lidi obtížný, neboť neustále touží po nějaké aktivitě. Při výuce jemnějších aspektů jógy se snažíme dosáhnout toho, aby nedocházelo k přílišné stimulaci frontálního kortexu, ale abychom se naopak přesunuli do části zadní. Navodí se tím jemný posun ve vědomí, neboť se tímto posouvá sídlo vědomí do jiných částí než obvykle.“

..

14. lekce UPLATNĚNÍ JÓGY V SOUČASNÝCH OBORECH

Osobně mi připadá velmi zajímavé užití metod jógy v současných oborech. Moderní vědecké poznatky z anatomie a neurologie začínají objasňovat, proč fungují jógové techniky jako například bandhy, mudry, techniky pránájámy, které se dříve mohly zdát obestřené tajemstvím.

V současné době i naše západní medicína si začíná uvědomovat, že v lidském těle i mysli jaksi „všechno souvisí se vším“. Přestože stále více lidí snad připouští existenci jemnějších úrovní lidské bytosti, pro mnohé stále věda přináší důkaz, o který mohou opřít svoji důvěru.

Ve svých lekcích se nepouštím do podrobnějšího objasňování termínů z jemnohmotné fyziologie (energetické dráhy, čakry, atd.). Ráda bych lidi přivedla k zamyšlení nad jejich vlastním postojem k vědě a víře, jak oni sami chápou materiálně a duchovno či spiritualitu.....



Z: *Poznatky jógy s úspěchem využívají různé současné obory. Mezi učiteli jógy najdeme lékaře, psychology, kteří se netají tím, že jóga není jen jejich koníčkem, ale že ji ve vhodných případech používají ve své profesi. Jógová práce s fyzickým tělem vykazuje velmi dobré výsledky ve fyzioterapii a rehabilitaci. Pokud změním tlaky v tělesných dutinách, změním prokrvení orgánů, dojde k výrazné stimulaci nervových center a zakončení a ty pak mohou způsobit změny ve funkcích orgánů, žláz s vnitřní sekrecí i mozku, potažmo psychiky. Metody jógy jsou účinné v oblasti psychohygieny, pracuje s nimi aplikovaná psychologie, ekologie osobnosti. Poslední jmenované obory v dřívějších dobách zastupovalo náboženství, později se této úlohy ujala filosofie, ze které se vyčlenila psychologie. Zřejmě potřeba péče o lidské nitro, správnou životosprávu – tělesnou i duševní, přetrvává napříč dobou.*



PP: *V ukázce z článku Albert Einsteina „Věda a víra“, si nemůžeme nevšimnout souvztažností s pojmy z filozofie jógy (zákon kauzality, Poznání). Vede nás k zamyšlení, jaký je vztah vědy a víry. Vztah, který se dost liší od obvyklých vztahů. Člověk je z historie zvyklý považovat vědu a náboženství za nesmiřitelné antagonismy. Církev odjakživa potírala vědu a její přívržence.*

Albert Einsteina „Věda a víra“

„Stěží se najde vědecký duch čerpající z hloubi poznání, kterému by nebyla vlastní jakási svébytná religiozita. Badatel věří v příčinnost veškerého dění. Budoucnost je pro něj stejně nezbytná a daná jako minulost. Mravnost mu není ničím božským, nýbrž čímsi ryze lidským. Jeho religiozita spočívá v uchváceném úžasu nad souladností přírodních zákonů, v nichž se vyjevuje rozum tak svrchovaný, že všechna smysluplnost lidského uvažování je proti tomu jen zhola nicotným odleskem. Jediněc nejasně tuší, jak nízké jsou lidské tužby a cíle a jaká vznešenost a zázračný řád se mu vyjevuje v přírodě i v myšlenkovém světě. Individuální existenci vnímá jako svého druhu vězení a touží po tom, zakusit veškeré bytí jako cosi jednotného a smysluplného. Takovou silou ho obdařuje vesmírná religiozita. Tenhle pocit je

mu vodítkem pro veškerý život a konání, pokud se dokáže oprostít od zotročení sobeckými tužbami. Beze vší pochyby je takovýto pocit velice blízký tomu, kterým byli naplněni všichni nábožensky tvořiví duchové v nejrůznějších dobách.

Z tohoto hlediska kupříkladu lidé jako Demokritos, František z Assisi, Spinoza jsou si velmi blízcí. Podobní jedinci mohli svým současníkům mnohdy připadat jako ateisté, občas jako světcí. Mnohem silnější komponent vesmírné religiozity je v buddhismu, o tom nás poučují podivuhodné spisy Schopenhauerovy. Náboženští géniové všech dob se vyznačují právě touto religiozitou, která nezná dogmata, nezná boha podobného člověku. Tvrdím, že vesmírná religiozita je nejsilnější a nejušlechtlejší vzpruhou pro jakékoli vědecké bádání. “

V. Seznámení s rádžajógou

15. lekce AŠTANGA JÓGA



Z: *Jedním z nejčastěji vyučovaných směrů jógy je **Rádžajóga**. Její základ je zformulován v díle údajně napsaném mudrcem Pataňďžalim zvaném Jógasútra. Je to kniha stručná, jednotlivé věty jsou očíslovány. Pataňďžali v ní systematicky shrnul tehdy existující vědomosti o józe. Pro současného člověka je doslovný překlad poměrně těžký ke správnému pochopení, proto bývá doplněn komentáři. Jógasútra vyjevuje metodu jógy jako cestu k Poznání, uskutečňovanou pomocí systematického cvičení těla a mysli. Její oblíbenost pravděpodobně vyplývá z logického uspořádání do osmi stupňů. Z tohoto důvodu je též často nazývána aštángajóga – osmidílná stezka. Kroky na sebe volně navazují, ale zároveň se prolínají, prostupují. Každý krok má svůj význam a žádný nemůže být vynechán.*

První a druhý stupeň jsou morálně etické základy jógy - jama, nijama, třetí krok je ásana, čtvrtý pránájáma - dechová cvičení a práce s energií, pátý pratjáhára - stažení smyslů, šestý koncentrace, sedmý meditace, osmý stupeň je kontemplace neboli samádhi. Prvních 5 stupňů patří do takzvané vnější jógy, kdy je z vnějšku patrné, co praktikujeme, provádíme. Od 6. stupně již nikdo nepozná, co se uvnitř nás děje, zda „spíme“, „sníme“ či se o něco snažíme. Proto je nazývána jógou vnitřní. V dalších hodinách si povíme něco blíže k jednotlivým stupňům.



PP: *Pataňďžaliho systém jógy vznikl asi kolem roku 200 před n. l. a všeobecně se nazývá rádžajógou. Pataňďžali nesměřoval k vytvoření nových teorií, nýbrž přijal model filosofie sánkhja a sestavil aplikovanou metodu, která může být spojena s rozličnými naukami. Rádžajóga je vědecký systém meditace, její metodu používají všichni, kdo chtějí vlastní zkušeností prožít přirozenost svrchovaného poznání, které různá náboženství nazývají*

Bohem. Cíl rážajógy je shrnutý v úvodním verši Jógasútry a zní: “Jóga je zastavení změn mysli.” Duchovní základ člověka nelze totiž mysli ani intelektem postihnout, je nutné proniknout pod mentální vrstvy. A protože není nic odbojnějšího než neukázněná mysl, cesta k cíli není nikterak snadná.

16. lekce JAMA, NIJAMA

K uplatňování zásad jamy, nijamy by měl učitel vést v průběhu hodin, aniž by lidé museli znát spojení s jógovými pojmy. A v první řadě by měl učitel dbát jejich dodržování ve vztahu k cvičícím i sám k sobě. Neubližovat sám sobě při provádění praxe, což je úzce spojeno s rozpoznáním vlastních možností – být pravdivý sám k sobě - přiznat si, že na některé pozice ještě nejsme připraveni, nechtít v hodině stihnout co nejvíc atd.

Četla jsem rozbor jamy a nijamy v několika knihách zabývajících se jógou. Vždy byly trochu jinak podané a všechny stály za zamyšlení. Myslím, že krátká úvaha z morálně - etické oblasti může posluchače zaujmout, či dokonce přimět k pozorování či posuzování vlastních postojů a chování. **Bližšímu seznámení s jednotlivými zásadami bych se ráda věnovala v pokračujícím semestru kurzu jógy.** “



***Z:** Z minulé lekce bych zopakovala kroky Pataňžalího osmidílné stezky. Nedá se říci, že bychom splnili jeden stupeň a přešli k dalšímu. Praxí nižších stupňů se postupně propracováváme ke zkušenostem a k zájmu, který nás vede dál k vyšším stupňům. Ty vyžadují stále jemnější vnímání, vytríbené rozlišování a kontrolu vlastní mysli.*

První dva kroky osmidílné stezky jama a nijama, je morální kodex jógy. Někdy se překládají jako zákazy a příkazy, ale protože nikdo nemá rád, když je mu něco zakazováno či příkazováno, častěji se mluví o varováních a doporučeních. Každá skupina obsahuje pět pravidel, přičemž jama (varování) je zaměřená na chování jedince ve vztahu k vnějšmu okolí, nijama (doporučení) upravuje postoje k sobě samému. Obdobné požadavky lze nalézt i v křesťanství, buddhismu i v jiných učeních.

Na první poslech jsou varování samozřejmá, dodržuje je každý slušný člověk: neubližování, nelhání, nekradení, zdrženlivost, nehrabivost. Teprve, když budeme pozorněji sledovat svoje chování, reakce a uvědomíme si zásady v konkrétních životních situacích, možná se pozastavíme a možná se i napomeneme: „Aha, varování říká, neubližuj ani slovem, ba ani myšlenkou!“ Nijama (doporučení) jsou čistota, spokojenost, sebekázeň, studium (zájem), odevzdanost vnitřnímu božství (nejvyššímu principu). Obrací nás do našeho nitra, měly by

vést k lepšímu pochopení vnitřních pochodů a k možnosti jejich zkvalitnění. Je velmi užitečné se jimi řídit i v hodinách při praxi jógy. Budu Vám je nenápadně připomínat.



PP: *Varování i doporučení dle Pataňdžaliho Jógasútry se vztahují na myšlenky, slova i činy a mají být dodržovány vždy a za všech okolností. Požadavek zní přísně. Míra uplatňování je v našich rukách a závisí na našem posouzení. Striktní dodržování by mohlo vést i k extrému a protichůdnému výsledku. Jsme opět u rozlišovací schopnosti – co připustíme, co již odmítneme. Zmíněné zásady by měly vést k harmonizaci vztahů vnějších i vnitřních a vytvořit bezkonfliktní, klidné prostředí vhodné pro další techniky jógy.*

Podrobnějšímu zamyšlení nad jednotlivými zásadami se budeme věnovat v příštím kurzu.

17. lekce ÁSANA

Jak jsem uvedla v úvodu, většina lidí přichází do kurzu právě kvůli cvičení. Různé školy jógy vyučují sice stejné ásany, ale často odlišným způsobem. Každá má své přednosti i slabiny, stejně tak své příznivce či odpůrce. Hledající si může vybrat, co mu nejlépe vyhovuje.

Já sama jsem před 10 lety potkala s jógou dle Iyengara, dost možná, kdyby to býval byl jiný směr, cvičení jógy by mne neoslovilo. Jóga dle Iyengara klade důraz na přesné vedení do pozic, dotvoření pozice užitečnými detaily, které jsou tím podrobnější, čím je žák zkušenější. Využívá pomůcek, aby pozice byly dostupné i méně pohyblivým cvičencům a umožnily jim co možná nejsprávnější provedení. Slouží též k polohování – zaujímání tzv. regeneračních ásan, při kterých lze vést praktikanty k jemnějším technikám - vnitřnímu pozorování jejich působení.

Každý učitel učí to, co mu bylo předáno jeho učitelem, ani by nemohl jinak. Od nepaměti se jóga předává z učitele na žáka. Jedině to, co se léta učíme, posloucháme, zkoušíme, jsme opravováni, zažijeme, pochopíme, můžeme předávat dál. Myslím, že zde stejně jako v ostatních stupních bahir jógy, je učitel nezbytný, nelze ho nahradit literaturou nebo samostudiem.

Uvedu i příklad z nedávné zkušenosti z kurzu učitelů II. třídy. Měly jsme opakovaně praxi se dvěma výbornými lektorkami, Lenkou Oravcovou a Mílou Mrnuštkovou. Lenka O. vyučuje na základě poznatků integrální anatomie a vývojové kineziologie. Její průprava a správné nastavení svalové spolupráce, potřebné ke správnému provedení ásany je podloženo jak vědeckými poznatky, tak vlastní zkušeností. Protože v mnohém koresponduje s jógou dle Iyengara a v něčem se i rozchází, vzbudilo u mne velký zájem prohloubit své poznatky tímto

směrem. Někdy stačí jinak vyslovený pokyn a cvičícímu „dojde“, jak to má provést lépe. Cesta od indických učitelů je „dlouhá“, projde překlady, různými formulacemi.

Míla Mrnušítková nás na jednom semináři provedla přípravou a provedením pouze třech pozic – záklonu, předklonu a torze. Musím přiznat, že tak intenzivní prožitek jsem z pozice Kobry, Kleští a Maričijásany ještě neměla. Přechody mezi přípravnými cviky a pozicemi byly plynulé, setrvání v pozicích dlouhé, doprovázené přesnými pokyny a vedením pozornosti. Ačkoliv sama dávám přednost dlouhým výdržím, tentokrát u mne došlo k silnému vnímání účinků i na jemnějších úrovních – jakoby byly „hmatatelné“, „nepřehlédnutelné“. Myslím, že právě toto je velkým uměním učitele jógy.



Z: *Třetí stupeň Pataňdžalího osmidílné stezky je ásana. Těm v hodinách jógy spolu s průpravnými cviky věnujeme nejvíce času. Ačkoliv v Jógasútře je jí věnován pouze jeden verš a ten říká, že ásana má být pevná (stabilní) a pohodlná.*

Řízení pohybu lidského těla je nesmírně složité. Mnoho pohybů je spouštěných, provádíme je podvědomě. Při cvičení jógy používáme pohyb vědomě řízený. Přesto by pohyb měl vždy probíhat ve správné svalové souhře. Pro zjednodušení si můžeme představit, že celý pohybový aparát je vzájemně propojený – odborně se nazývá systémem tensegrity.

Lidská postura (postava, postoj) je závislá na tahu a napětí svalů, šlach a fascií, tedy měkkých částí a tlaku pevných částí, tedy stlačení kloubních hlavic do mělkých jamek. Změna svalového napětí na jednom místě vyvolá sled změn v celém těle. Tensegrita umožňuje rovnováhu mezi stabilitou a mobilitou.

Při každém pohybu by se měly zapojit správné svaly a vzájemně spolupracovat. Tento moderní pohled na provádění pohybu využívají opět sportovní trenéři, rehabilitační lékaři, fyzioterapeuti a je plně v souladu s původní Pataňdžalího definicí ásany. Pokud mechanismus souhry (synergie) funguje správně, pohyb probíhá s nejmenším možným úsilím, lehce, nedochází k přetížení slabších míst. Jak nastavit ásanu tak, aby nastala svalová souhra? Zjednodušeně používáme tyto principy:

Uvolnění *přebytečného napětí, aby pak mohla nastat svalová souhra.*

Opora - *uvědomíme si, o co se můžeme opřít. Velmi dobře funguje i opora fiktivní, představa, že „jako“ opřu danou část těla.*

Osa - *uvědomíme si, do jaké míry jsme v ose – poznáme to podle toho, jak se v pozici dokážeme uvolnit. Pokud je osa správně – nebojujeme s gravitací. Některé jógové pozice rozbalují proti gravitaci, např. stoje, jiné využívají gravitaci – my se uvolňujeme, gravitace nás protahuje, např. předklony.*

Záměr - *využijeme myšlenku (představu) směru pohybu od opory. Podpoříme pohyb emocí, co chceme provést, kam se chceme vytáhnout, posunout.*



PP: *Prostřednictvím ásany lze propojit všechny stupně 8 dílné stezky.*

Když zaujmeme příslušný tvar těla, přichází čas setrvání, ve kterém stále v pozici pracujeme – zdokonalujeme formu a uvolňujeme přebytečné napětí. Ve fázi výdrže využíváme aktivní pomocníky – dech a vědomou pozornost. Pokud není řečeno jinak, dýcháme plynule, pozorujeme, jak se dech prohloubí a zpomalí. Pozorování dechu pomáhá udržení pozornosti. Můžeme využít dechu a nasměrovat jej do míst, kde cítíme, že nás něco táhne a „prodýchat“, „otvírat“. Vědomá pozornost nás pak vede k vnitřnímu prožitku. V průběhu setrvání přesouváme pozornost z povrchu dovnitř. Dochází k přesahu na jiné úrovně, a je možné dokonce dosáhnout i na vyšší stupně jógy - ke koncentračnímu a meditačnímu stavu.

Další dva pomocníci ve výdrži jsou pasivní – je to čas a gravitace. Čas umožní svalům a celému tělu zvyknout si na nové podmínky v ásaně. Někdy se stává, že první impuls k návratu, který nám tělo dává, bývá často vyvolán tím, že jsme si ještě nezvykli. Pokud vydržíme, tento pocit zeslábné a můžeme se ještě po určitý čas cítit v ásaně velmi dobře. Pak však přichází další pokyn k návratu, který je již třeba uposlechnout. Nemá smysl setrvávat v hroutící se pozici.

18. lekce DECHOVÁ CVIČENÍ A PRÁCE S ENERGIÍ

Ve svých hodinách jógy se snažím vést cvičící více k pozorování vlastního dechu než k samotným technikám pránájámy. Do lekcí zařazuji vědomé pozorování dechu v pečlivě nastavených pozicích na zádech nebo se vzpřímenou páteří (Vadžrásana) nebo hathény se zdůrazněním souladu pohybu a dechu. Samotné uvědomění si toho, jak dýchám, může vést k odhalení nedostatku, k ovlivnění a úpravě správnějším směrem. Dechové mechanismy jsou velmi jemné, účinky technik pránájámy výrazné. Nesprávné pochopení a užití se opravuje obtížněji než chyba zažitá při cvičení. Nemám dost osobní zkušenosti, abych mohla předávat jiným. Lze představit techniku, vyzkoušet. Pochopení, správné provedení a pak dostavující se účinky jsou však výsledkem **dlouhodobé pravidelné praxe**.

Osobně považuji za důležité fyziologicky správný průběh dechové vlny se zapojením svalové souhry bránice, svalů pánevního dna a hlubokého svalového systému. Tyto termíny jsou dnes často zmiňovány v moderních pohybových odvětvích – spirální dynamika, port de Bras, pilates, zajímají se o ně i sportovní trenéři. Posílení hlubokého svalstva se však nedá provádět zároveň v plném tréninku zaměřeném na sílu povrchových svalů. „Kterého sportovce bude

bavit ležet s pokrčenýma nohama, držet balon a dýchat 15 minut do břicha?“ A právě v lekci jógy, si myslím, že je možné a vhodné prostor pro tato cvičení vytvořit.



Dýchej zhluboka! - vzájemná provázanost dechu, psychiky

Z: *V některých ustálených slovních spojeních náš mateřský jazyk nabízí více moudrosti než by se na první pohled zdálo. Již kdysi pradávno si lidé uvědomovali souvislost mezi stresem a dýcháním. "To jsem si oddechl." "Strachy jsem ani nedýchal."*

To nejcennější, co se nám skrze vědomé řízení dechu nabízí, je významné zlepšení periferního prokrvení. A právě hluboký nádech a výdech jej dokáže velmi významně zlepšit a tím i zkvalitnit přísun výživy k buňkám i odbavování produktů metabolismu a odplavování odpadových látek od buněk pryč - k vylučovacím orgánům. Kdykoliv si vzpomeneme a provedeme maximální nádech a výdech bude se většině buněk v našem lépe dařit, než pokud dýcháme jen pomocí automatického dýchání. To je - ponecháno samo sobě - mnohem méně intenzivní a je dále oslabováno vlivem mnohdy nadměrné duševní činnosti. Čím více se staráme, snažíme, myslíme, čím pozorněji zevní viditelný svět pozorujeme - tím povrchnější je náš dech. Jak tedy s dýcháním vědomě manipulovat, abychom si pomohli a neublížili? Šalamounská odpověď zní: manipulovati moudře a s respektem k jemným signálům, které nám naše tělo hlásí pomocí vnitřních čidel. Hluboký nádech a výdech spolu s těmito duševními souvislostmi napomáhá vytvářet a udržovat harmonii ve vegetativním systému počínaje limbickým mozkem a periferní dvojicí sympatikus-parasympatikus konče. Bez sebemenší nadsázky skutečně platí dnes často slýchaná rada pro krizové situace: "Musíš to rozdýchat."



PRAXE pro pokročilejší:

Provedeme si dnes relaxaci v lehu na bříše. Nastavte si polohu, nejprve tak, jak děláme při cvičení v polohách na bříše. Ruce složte pod čelo, jemně se opřete o lokty, proved'te naznačení úchopu – jako byste chtěli něco vzít do dlaní a chodidel, jemně protáhněte páteř za temenem hlavy, jako byste se chtěli posunovat vpřed. Měli byste cítit, jak se tíha těla přesouvá do pánve – stydká kost je přitlačena k podložce.

Nyní přesuňte paže podél těla, hlavu na tvář, paty do stran a postupně povolujte napětí. Jako obvykle si projděte obě nohy, obě ruce, trup od sedací oblasti až po krk, oblast páteře, krk, obličej, hlavu. Pokud přetrvává někde napětí, uvolněte jej jemným pohybem. Přesuňte pozornost na dýchací pohyby. Zpočátku vnímejte zřetelné pohyby v dolní části zad. Není to žádná vizualizace, je to skutečné prociťování. Postupně rozšiřujte prožitek dýchacích pohybů až do hýždí. Na přední straně těla zakoušíte zvyšování a snižování tlaku těla oproti podložce. Střídavě pracujte na přední a zadní straně těla.

Začněte vnímat i vnitřek těla. Budete tam vnímat působení jakési vnitřní síly. Prožitek rozpínání a smršťování tělních stěn se bude postupně rozšiřovat až do stehen. Po chvíli, pokud je to možné, přesuňte se do celých nohou až do špiček prstů. Poté, co jste pracovali ve spodní části těla, se přesuňte do mezilopatkové oblasti. Rozšiřujte rozpínání a smršťování do ramenních kloubů, do horních částí paží, do celých rukou až po konečky prstů. Postupně

shledáte, že celé tělo se rozpíná a smršťuje. Kdo vnímáte vnitřní dutiny jako prázdný prostor, pokuste se dobrat prožitku naplňování a vyprazdňování. Když se tělo rozpíná, vůlí mu pomozte, aby se rozepjalo ještě o něco více. Snažte se sledovat, jak pohyb pokračuje až po samu úroveň kůže.

Při rozepětí dochází na okamžik k zadržení dechu, ale vy vnímejte rozepjatý stav a nějakou dobu v něm setrvejte. Teprve poté nechte tělo, aby se s výdechem smršťilo. Pracujte po dobu 9-12 dechů. Pokud vám přicházejí myšlenky, vzpomínky, nechte je, ať přijdou a zase odejdou.....

Obnovíme kontakt se svým tělem a přijmeme rozhodnutí, že se zvedneme. V průběhu cvičení nedocházelo ke stimulaci z vnějšku, nýbrž pouze tím, co se dělo uvnitř.

19. lekce PRATJÁHÁRA



Z: *Pratjáhára – stažení smyslů- je pátý stupeň osmi dílné Patadžaliho stezky. Je důležitým předělem mezi „vnitřní“ a „vnější“ jógou. Obrací běžné nasměrování smyslů. Učíme se své smysly stáhnout z vnějšího světa ke světu vnitřnímu. V praxi se o to pokoušíme například v průběhu relaxace, kdy se snažíme nenechat se rušit zvukovými a světelnými signály z našeho okolí. Pokud přeci jen proniknou, pouze je zaznamenáme a dále nehodnotíme ani nerozvíjíme. Dalším zdrojem rušení vnitřního klidu bývají naše vlastní myšlenky. Zde už musí mysl zakročit vlastní sebekontrolou. Pratjaháhára je přípravou pro mentální techniky, při kterých je žádoucí co nejdokonalejší ztišení a klid mysli.*



PP: *M. Bhole: „Běžné denní činnosti, aktivity od nás vyžadují přijímání informací z vnějšího prostředí (vně našeho těla) prostřednictvím našeho těla - našich smyslů. Jógové poznání nás vede k získávání vědomostí z našeho těla, aniž bychom používaly svých pěti smyslů.*

Většina vzdělávacích procesů nás učí, jak se ztotožňovat s vnějšími předměty, s různými činnostmi a událostmi. Neustále se učíme další, nové věci, a tím dělíme, rozrůzňujeme, diferencujeme vědomí. Stávají se z nás odborníci, specialisté. V důsledku rozrůzňování a fragmentace vzniká spousta stresu. Čas od času dojde i k opačnému pólu, ztotožníme se sami se sebou, nejčastěji s fyzickým tělem, většinou protože nás něco bolí. Říkáme: „Mě něco bolí“, ne „moje tělo má bolest“. Totéž se děje na úrovni emoční: „Já mám radost“. Je zde i úroveň, kdy se nám stane, jako bychom se rozplynuli, ztratili v okamžiku - vidíme-li např. krásný východ slunce, slyšíme hezkou hudbu. Lidé užívající drogy se v jejich účinku také ztrácejí. I v tomto stavu ještě přetrvává určitá diferenciací vědomí. Existuje i stav, v němž není žádné rozrůzňování, žádné ztotožnění. Je to stav čisté absolutní existence, čistého bytí. Jógové praktiky by nás měly vést, abychom rozdrobené vědomí dali zase dohromady, složili jako puzzle. Cílem jógového vzdělávání je tedy naučit se neunikat před sebou a setrávat ve spojení se svým Já, napravit porušení rovnováhy na úrovni svého Já. Existují tedy dva typy vzdělávacích procesů. Každý z nich se ubírá jiným směrem, a proto se mohou vzájemně doplňovat.“

20. lekce KONCENTRACE, MEDITACE, SAMÁDHI



Z: Poslední tři stupně osmidílné stezky patří do vnitřní jógy, vzájemně plynule přecházejí jeden do druhého, jsou to činnosti soukromé. Zmíním je v krátkosti, abychom měli tušení, kam cesta jógy směřuje.

Pojem koncentrace je nám všem známý. Pokud se soustředíme na něco, co nás zajímá a baví, probíhá samovolně a nenecháme se hned tak něčím vyrušit. Pokud však začneme koncentraci trénovat za účelem jejího zkvalitnění – chceme se soustředit čím dál více na čím dál méně – naše mysl se začne vzpírat. A trvá někdy poměrně dlouho, než se nám ji podaří zkrátit tak, abychom mohli říci, že ji udržíme kratičkou chvíli na konkrétním předmětu bez vyrušení nežádoucí myšlenkou. A právě stav bez myšlenek je - dle úvodního verše Pataňdžalího Jógasúter - JÓGA. Je to krok do jiného světa, než na jaký jsme běžně zvyklí.

Meditovat může být člověk schopný teprve po té, co má své tělo, dech a mysl v určitém řádu, harmonii, a pod vědomou kontrolou. Proto se v lekcích zabýváme technikami hathajógy, která je označována za přípravu pro rádžajógu.



PP: F. Benda: „Ten, kdo vážně zatouží po klidu a míru, záhy přijde na to, že zdrojem všeho dosavadního nepokoje jsou jeho vlastní myšlenky. Nabízí se tedy potřeba zjednat si pořádek nejprve v nich. Znamená to pozorně sledovat vlastní myšlenkový proces a stavět se vůči němu do pozice nezúčastněného pozorovatele, který bez osobního zájmu rozděluje co ještě ano a co už ne. I tento, značně umírněný požadavek však představuje pro nepřipraveného nadšence takový nápor, že ho spíš dokáže odradit než mu podat pomocnou ruku.

Prvním pomocníkem může být uvědomění. V oblasti myšlení to znamená: zastav se, rozhlédni se. Uvědom si, kde jsi – doma, v zahradě, v obchodě? Uvědom si také svou polohu – jdeš, stojíš, ležíš? Ujisti se, že tě to skutečně zajímá a že se této nové nezvyklé situace pokusíš k něčemu smysluplnému využít. Svou pozornost spíš zaostříme na to, proč se nám to či ono líbí nebo ne, proč jsme s něčím spokojeni, s jiným ne. Snadno zjistíme, že se tím sami pomalu dostáváme do pozice onoho tichého svědka, neboť začínáme posuzovat své emoce bez jakéhokoli zainteresování. To je v práci s vlastními myšlenkami důležitý pokrok – pomalu se od nich odtahujeme a osamostatňujeme se.

Druhým pomocníkem může být bdělá pozornost k právě probíhající činnosti, jak vyjadřují mnohá přísloví: „Když jím, tak jím, když jdu, tak jdu.“

Může se zdát, že to vše je příliš teoretické, než aby to našlo v životě uplatnění. Pakliže ale pocítíme tah k potřebě zklidnění a odpočinku od vření okolního života a snažíme se najít tichý koutek, kde bychom si mohli pokojně vydechnout, obrát k uvědomění, bdělé pozornosti a vědomému prožívání nám k němu nejen ukáže, ale i otevře přímou cestu.“

ZÁVĚR:

Cílem mojí práce bylo zpracovat krátké úvodní vstupy k lekcím jógy pro začínající i pokročilé. Počet lekcí zhruba odpovídá pololetnímu kursu 1x týdně. V navazujícím kursu lze využít bloky pro pokročilejší. Pokud někteří lidé pokračují dalším rokem společně s nováčky, uslyší informaci možná podruhé. Lektor může rozvést téma více do hloubky, či zpestřit nějakým moudrem či povídkou. Zkušenost vyučujících říká, že důležité zásady je dobré opakovat.

Snažila jsem se vybrat témata, která považuji za přínosná sdělit lidem, kteří se přihlásili na kurz jógy, byť jen za účelem zdraví prospěšného tělocviku. Někoho jógový přístup odradí při první hodině a už nepřijde. Jiný pocítí na „vlastní kůži“, že mu dělá dobře, stane se z něj pravidelný účastník. Mnozí jsou zprvu nadšení, časem zájem ochladne a časový prostor pro jógu zaplní jiná aktivita.

Vím, jak může dobrý výklad zaujmout a naopak. Já sama na jakékoli přednášce ocením zasazení do souvislostí, logiku, linii (tj. nepřeskakovat chaoticky od jednoho k druhému), přednes i vhodnou volbu slov. Zkušenost zde hraje velkou roli, a částečně snad i příprava přednášejícího.

Z výběru citací je znát mé osobní směřování. Jsou to myšlenky, které rozeznávají struny v mém nitru. Snad se najdou posluchači podobného naladění.

V kapitolách uvádím důvody, proč volím dané téma, i metodické postupy, které jsem prohloubila na školení cvičitelů II. třídy. Práce jako celek shrnuje můj přístup k přípravě a vedení lekcí jógy.

Dotazník mi vyplnilo 30 cvičenců. Výsledky uvádím v příloze. U každé odpovědi je graficky znázorněno, kolik cvičenců volilo danou variantu. Většina lidí hodnotí úvody lekcí kladně. Vnímají je jako příjemné přeladění stejně tak jako možnost se o józe něco dozvědět. Dotazníkem jsem získala vynikající zpětnou vazbu. Do této chvíle jsem se mohla jen dohadovat o zájmu či nezájmu o různé techniky. Překvapil mě zájem cvičících rozšířit si znalosti o józe, mnozí mi napsali, co by se rádi naučili. Mám mnoho inspirace pro náplň příštích lekcí.

Každý učitel by se měl pokusit zaujmout své žáky, pomoci jim pochopit, zvládnout předkládané učivo a otevřít obzory, kam se mohou dále ubírat sami. Tímto se snažím řídit při tvorbě příprav svých lekcí jógy.

Seznam použité literatury a zdrojů :

1. Bartoňová M., Bašný Z., Merhaut B, Skarnitzl R., JÓGA OD STARÉ INDIE K DNEŠKU, Avicium, 1971
2. Benda František, překlad a komentář, PATAŇDŽALIHO JÓGASÚTRA, Santal, 2002,80-85965-29-1
3. Benda František, www.volny.cz/kalome
4. Bhole Dr.Mukund V., VĚDOMÍ TĚLA VĚDOMÍ DECHU VĚDOMÍ MYSLI, Unie jógy, 2006
5. ČASPV, SPECIÁLNÍ UČEBNÍ TEXT JÓGA, Unie jógy,o.s. 2008
6. Einstein Albert, JAK VIDÍM SVĚT, nakl. Lidové noviny, 1993
7. Mihulová Marie, Svoboda Milan JÓGA – SEDM CEST K PRAVDĚ, Santal, 2006, 80-85965-45-3
8. Mrnušíková Míla Sávitri, JÓGOVÉ SESTAVY, Unie jógy, 2013, 978-80-86669-22-9
9. Mrnušíková Míla Sávitri, PRATJÁHÁRA, Centrum volného času Lužánky, 2011, 978-80-86669-19-9
10. Skarnitzl Rudolf Ph.Mr., ÚVOD DO FILOZOFIE A PRAXE JÓGY, ONYX, 2010, 978-80-86788-86-9

Vypůjční list

Svoluji k zapůjčování své závěrečné práce ke studijním účelům,
za předpokladu řádné evidence vypůjčovateli a nakládání s obsahem dle autorských práv.

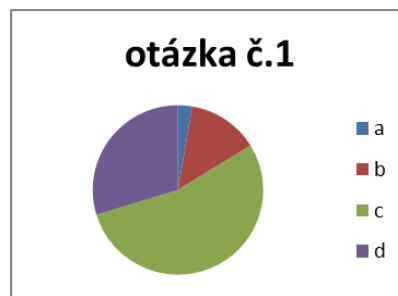
Jméno a příjmení:	Číslo obč. průkazu:	Datum vypůjčení:	Poznámka:

PŘÍLOHA 1

DOTAZNÍK K LEKCÍM JÓGY :

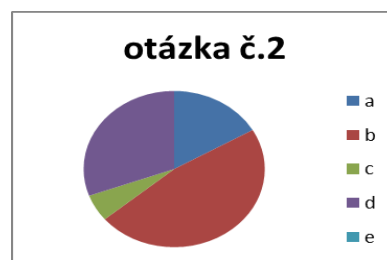
1. Co Vás přivedlo na lekce jógy?

- a) Zvědavost
- b) Doporučení
- c) Volání těla po protažení
- d) Vidina relaxace, odpočinku, zklidnění.



2. Jaké byly vaše znalosti o józe na počátku kursu?

- a) teoretické z knih
- b) praktické – z předchozích kurzů
- c) žádné
- d) povrchní - náhodně potkané



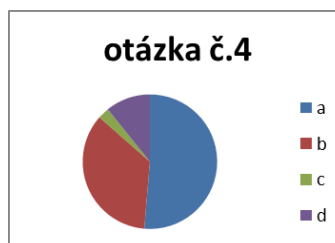
3. Jak pocítujete cvičení, uvítali byste

- a) náročnější
- b) méně náročné
- c) připadá vám vyvážené



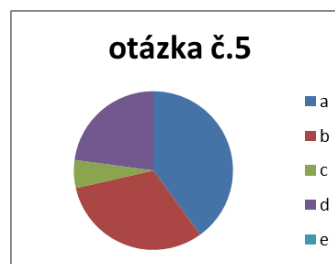
4. Jak vnímáte závěrečnou relaxaci?

- a) odpočinete si
- b) uvolníte se více než jindy
- c) je příliš dlouhá
- d) je příliš krátká



5. Daří se vám v průběhu relaxace:

- a) Zůstat bdělý a myšlenkami u pokynů
- b) Myšlenky utíkají, snažíte se je přitáhnout zpět
- c) Pokyny příliš nevnímáte, odpočíváte
- d) Často se propadnete do spánku



6. Jak vnímáte úvodní relaxaci - polohu v lehu na počátku hodiny?

- a) Není vám příjemné si na počátku hodiny položit, máte pocit, že
- b) Přeladění je příjemné
- c) Uvítali byste přeladění ve vzpřímené pozici



7. Jak vnímáte teoretické úvody hodin:

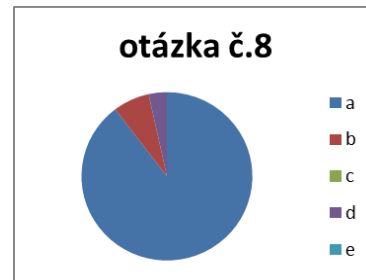
- a) Vynechali byste je – raději byste cvičili



- b) Jsou Vám lhostejné, příliš se o teorii nezajímáte
- c) Rádi si poslechnete něco o józe
- d) Zajímá Vás filozofická podstata jógy: historie, cíl, metody jógy (Poznání, Zákon karmanu, teorie převtělování)?
- e) Máte raději zamyšlení či povídku než strohá fakta

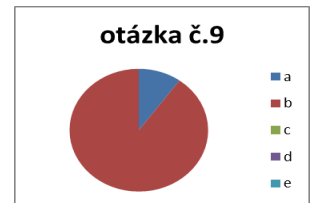
8. Jak vnímáte dechová cvičení?

- a) jako užitečná, prohloubení znalostí žádoucí
- b) necítíte žádné účinky
- c) nerozumíte příliš podstatě, raději byste cvičili
- d) nejsou Vám příjemná na lekci jógy



9. Jak vnímáte mentální techniky – např. vizualizace, koncentrační cvičení

- a) jako nezvyklá, raději byste cvičili
- b) zajímavá, jinde než na lekci jógy se k nim nedostanete



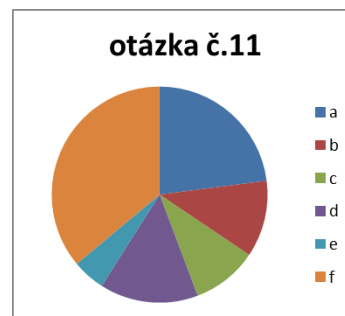
10. Rozšířily se kurzem vaše jógové zkušenosti?

- a) Spíš praktické
- b) I teoretické
- c) Obojí



11. Praktikujete doma

- a) Fyzická cvičení
- b) Dechová cvičení
- c) Koncentrační techniky
- d) Relaxační techniky
- e) pravidelně
- f) občas



Co byste se chtěli dozvědět, naučit?

Prostor pro vše ostatní:

Děkuji Lucie Svobodová